Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Гусельки» г. Волгодонск

**Игры-упражнения**

**на формирование правильной осанки и стоп.**

**(для детей 3-6лет в домашних условиях)**



Инструктор по ф/культуре: Чикаидзе Т.Н.

**Игры-упражнения**

**на формирование правильной осанки**

«МАЛЮТКА»

И.П. –лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребёнку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движение: подъём ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, непроизвольные движения руками и ногами в воздухе, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты её в стороны.

«ЖУЧОК НА СПИНЕ»

И.П. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытался перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

«КТО ТАМ?»

И.П. – сидя на стульчике со спинкой. Сесть на стул так, чтобы спинка стульчика была сбоку. Обеими руками держаться за спинку по центру, локти опущены вниз. Бедром плотно прижаться к стулу по всей её ширине. Стопы вместе. На вопрос «Кто там?» ребёнок поворачивается всем туловищем вдоль спинки стульчика, помогая напряжением бедра и рук и пытаясь как можно больше развернуться спиной и головой, чтобы увидеть «кто там». Вернуться в исходное положение (3-4 раза). То же другим боком.

«НЕ РАСПЛЕСКАЙ ВОДУ»

И.П. – ноги вместе, руки с гимнастической палкой (длинный зонт) на лопатках «коромыслом». Представить, что нужно зачерпнуть вёдрами воду из колодца и донести её до дома. Наклон в правую, а затем в левую сторону и гордой лёгкой походкой передвигаться с «коромыслом» по залу. Палку-коромысло держать двумя руками, на уровне плеч, на ширине плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть параллельно полу и перпендикулярна по отношению к телу.

**Игры для формирования правильной стопы.**

1.«ЛИСИЧКИ» - мягкая крадущаяся ходьба на носочках.

2. «КАБАНЧИКИ» - тяжёлая ходьба на пятках.

3. «МИШКИ» - неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами. По разным поверхностям (камешкам и песку на пляже, коврику с пуговицами, по ребристой и наклонной доске, лежащему на полу, обручу и др.)

3. «ОБЕЗЬЯНКИ» - мягкая с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке, (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату.

4. «Курочка собирает червяков и бросает их цыплятам». Сидя на скамеечке, пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу, и отбросить её как можно дальше.

5.«Мишка на роликовых коньках» катать полочки ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.

6.«Обезьянки берут орешки». Захват малого мяча ступнями ног.

7.«Обезьянки читают газету». Пальчиками ног рвать газету.

8.«Обезьянки-художники». Толстым фломастером, зажатым между стопами или пальцами ног, нарисовать на листе бумаги, лежащем на полу, желаемый рисунок (солнце, цветок, тучку и др.)

9.«Обезьянки-музыканты». Поднять пальцами ног погремушку и погреметь или зажать пальцами ног верёвочку, на которой привязан колокольчик и позвонить.